

# Inscription

Pour toutes demandes d'inscription merci de nous contacter (coordonnées ci-dessous).

A chaque demande nous vous envoyons le dossier complet d'inscription au stage avec toutes les informations complémentaires.

## Nous Contacter :

Manon MOTTIN  
ou  
Gérald GILLETTE

04.50.52.30.02  
ufolep74@fol74.org



## Ufolep Haute-Savoie

3 avenue de la plaine  
BP 340  
74008 Annecy Cedex

04.50.52.30.02  
ufolep74@fol74.org

A vertical banner with a background image of a sandy beach and blue sky. The text is overlaid on the image.

**Bassin  
d'Arcachon**

**5 jours  
pour garder  
MA forme**

**Du lundi 23 mars 2015  
au vendredi 27 mars 2015**

## Pour qui ?

Vous êtes un retraité actif et vous voulez le rester. Vous souhaitez vous remettre au sport, en forme ou tout simplement vous faire plaisir, notre séjour est pour vous.

**Du 23 au 27 mars 2015,**  
**vous bénéficierez d'un encadrement sportif qualifié**  
**et d'un suivi individualisé**  
**le tout dans une ambiance très conviviale.**

Nous vous proposons également un suivi post séjour afin de vous aider à trouver des activités qui correspondent à vos envies et besoins.



## L'hébergement

Le site de Taussat se trouve à 40 km de Bordeaux, au bord du bassin d'Arcachon, véritable mer intérieure, sur la côte d'argent.

Le Centre Castel Landou et son château sont parfaitement intégrés dans le paysage du bassin, que nous pourrons contempler tous les matins.

Vous serez hébergés en chambres de deux ou quatre lits et Vous serez accueillis par l'équipe dynamique des permanents locaux.

Nous vous proposons une formule en pension complète qui permettra d'allier découverte du terroir et équilibre alimentaire.

### Les plus:

→ Accès direct au bassin, à la plage et au village

## Le programme

**Lundi 23 Mars :** accueil pour le repas de midi / **après-midi** consacré à la découverte du lieu (le centre et le village) / **soirée** apéritif des régions et présentation du séjour

**Mardi 24 Mars :** **matin**, réveil musculaire puis Marche Nordique sur le bassin d'Arcachon (différents groupes de niveau) / **après-midi**, balade en Canoë ou en Barque le long de l'Eyre puis balade sur la dune du Pilat / **soirée** sur le thème de la diététique

**Mercredi 25 Mars :** **matin**, réveil musculaire puis randonnée à vélo sur les pistes cyclables du bassin d'Arcachon / **après-midi**, longe côte (marche dans l'Océan) puis temps libre dans le village ostréicole de l'Herbe / **soirée**, film et débat (autour du sport et de la santé)

**Jeudi 26 Mars :** **matin**, réveil musculaire puis randonnée dans la zone naturelle protégée du Teich / **après-midi**, visite du parc ostréicole à Andernos et dégustation de produits locaux et temps libre à Andernos / **soirée**, moment convivial autour d'un Bal Folk

**Vendredi 27 Mars :** **matin**, réveil musculaire puis initiation et découverte des sports de tir (sarbacane, jeux d'arc, ...) / **après-midi**, bilan collectif du stage avant le départ.

*Remarque : Le programme est susceptible d'être modifié suivant les conditions météorologiques.*

## Tarifs

**320 € par personne.**

**Ce tarif comprend :** l'hébergement pour 5 jours et 4 nuits, l'ensemble des activités proposées, les déplacements depuis le centre, le prêt de matériel (vélo, bâtons de marche nordique, combinaisons, ...).

Ce tarif ne comprend pas l'acheminement jusqu'au centre ni le retour après le séjour.

Cependant l'Ufolep 74 vous propose un voyage groupé depuis la Haute-Savoie (Annecy), pour un coût d'environ 130€, merci de nous contacter pour toutes demandes d'informations.

